Alpha Books biên soạn



Luyện đọc nhanh

alphabooks
knowledge is power

1848

Mục lục

Alpha Books *biên soạn*

LUYỆN ĐỌC NHANH

LỜI GIỚI THIỆU

John Adams, Tổng thống thứ hai của Hoa Kỳ đã từng nói: “Càng đọc nhiều, người ta càng thấy còn nhiều điều cần phải đọc”. Dù bạn là ai, một Tổng thống, một nhà khoa học, một giáo viên hay một sinh viên trẻ tuổi, đọc để thu nạp kiến thức và làm mới thông tin không bao giờ là đủ. Cuộc đua không cân sức giữa quỹ thời gian hạn hẹp của bạn với tri thức mênh mông đã làm bạn không ít lần thấy hụt hơi và thoái chí.

Sẽ có hai cách ứng xử khi bạn đứng trước cuộc đua này. Hoặc là từ chối cuộc đua, tạm bằng lòng với những tri thức hiện tại và thêm được chút nào hay chút đó. Hoặc là tìm cách cải thiện khả năng đọc, tối đa hóa tốc độ đọc hiện tại để chinh phục những “cự ly” ngắn trước. Bạn sẽ chọn cách nào?

Dĩ nhiên, khi đọc tới những dòng này, bạn đã xác định chọn cách thứ hai. Bạn sẵn sàng tham gia cuộc đua nhưng trong lòng đầy hoang mang. Làm thế nào để thay đổi kỹ năng đọc đã trở thành thói quen? Liệu tăng tốc độ đọc có làm giảm khả năng hiểu và nhớ? Liệu mình có thể đạt được điều kỳ vọng hay không?

Rất nhiều băn khoăn, lo lắng đến khi bạn bước tới ranh giới của sự thay đổi. Tất cả sẽ được hóa giải trong cuốn sách này. Nó sẽ đem đến điều kỳ diệu trong việc đọc từ chính đôi mắt, bàn tay và trí não của bạn. Điều quan trọng là bạn dám vứt bỏ những thói quen xấu đã gắn bó từ lâu và toàn tâm toàn ý luyện tập những phương pháp, những thủ thuật dù nhỏ nhất trong cuốn sách này.

Hãy làm tốt nhất bản khảo sát ở phần đầu cuốn sách. Kết quả có thể làm bạn thất vọng nhưng đổi lại, bạn sẽ nhìn thẳng vào thực tại “đau khổ” và có thêm quyết tâm để “cải tạo” chính mình. Hãy biến những kỹ năng đọc thành thói quen, hãy để đôi mắt, bàn tay và trí não làm việc thật ăn ý khi bạn đọc. Bạn sẽ biết mình cần chọn cách đọc nào, đọc thầm, đọc dò hay đọc lướt cho từng loại tài liệu; biết

khi nào cần tăng tốc còn khi nào đọc chậm lại,… Sau mỗi phương pháp, hãy thực hành với hệ thống bài tập từ dễ đến khó và vận dụng, tự sáng tạo ra những bài tập hàng ngày cho riêng mình.

Hãy “đầu tư” thời gian để đọc và luyện tập các bí quyết từ những tay đọc siêu tốc trên thế giới. Chắc chắn bạn sẽ không tính nổi mình được “lãi” hơn bao nhiêu thời gian đâu.

Hà Nội, tháng 11 năm 2012

CÔNG TY SÁCH ALPHA

Chương 1BẠN BIẾT GÌ VỀ ĐỌC NHANH

1. Hiểu đúng về đọc nhanh

Bạn rất muốn đọc nhanh, vì nhiều lý do. Để hoàn thành hết khối lượng tài liệu khổng lồ đang chất thành núi. Để có nhiều thời gian hơn dành cho công việc khác. Và còn rất nhiều lý do khác nữa. Thế nhưng, đã bao giờ bạn tìm hiểu đọc nhanh là gì chưa?

Bạn có nhớ lần cuối cùng mình được dạy về đọc là khi nào không? Lớp 1, lớp 2 hay đến hết tiểu học? Dù câu trả lời là hết tiểu học đi chăng nữa, đó vẫn là tin đáng buồn cho bạn. Những kỹ năng bạn đang có ngang bằng với một cậu bé tiểu học, cộng thêm khoảng hơn chục năm gọi là “thâm niên” trong việc đọc. Đó cũng là lý do vì sao bạn không hiểu đúng về đọc nhanh và không có được kỹ năng đọc nhanh đúng đắn.

Đọc nhanh là nhìn

Điều đầu tiên và quan trọng nhất, đọc nhanh là nhìn. Bước đầu tiên để đọc bất cứ điều gì chính là nhìn thấy các từ. Nhưng làm thế nào để bạn nhìn thấy các từ trên trang giấy khi đọc?

Những năm 1920 và trước đó, các nhà nghiên cứu và giáo dục tin tưởng rằng con người đọc một từ một lần. Bạn phải di chuyển mắt từ trái qua phải theo chiều của trang giấy và bắt lấy từng chữ một. Theo lý thuyết này, người đọc nhanh là người có thể xác định và nhận diện các từ nhanh hơn người khác

Thế nhưng lại xuất hiện những người có thể nhìn và đọc nhiều hơn một chữ mỗi lần. Mắt của họ cũng di chuyển từ lề trái sang lề phải trang giấy, mắt họ đặt vào vị trí thích hợp và thu nhận được từ 1 đến 5 từ trong mỗi lần lướt mắt nhanh. Mỗi lần lướt nhanh, mắt bạn dừng tại những điểm khác nhau trong câu, những điểm này được

gọi là điểm định vị mắt. Trong phần sau, chúng tôi sẽ nói rõ hơn về điều này. Đây là những điểm quan trọng bạn cần biết về đọc nhanh:

• **Bạn đọc được vài từ mỗi lần lướt mắt.** Trừ trường hợp bạn gặp phải những từ quá khó, chưa biết hoặc chưa từng gặp, với các từ quen thuộc bạn không đọc một từ một lần.

• **Bạn có thể mở rộng tầm nhìn để đọc và hiểu nhiều từ mỗi lần lướt mắt.** Người đọc nhanh tốt có thể đọc và xử lý 10-14 từ mỗi lần định vị mắt.

• **Bạn có thể mở rộng tầm nhìn theo chiều ngang cũng như chiều dọc của trang giấy.** Người đọc nhanh có thể đọc và hiểu nhiều từ trên hai hoặc ba dòng khác nhau trong mỗi lần lướt mắt.

Đọc nhanh là đọc thầm

Khi đọc, bạn thường nghe thấy tiếng thì thầm bên trong tâm trí, tưởng như của người khác chứ không phải của bạn. Đơn giản bởi bạn chẳng bao giờ đọc một mình. Chính các từ đang "nói chuyện" với bạn đấy!

Khi đọc, bạn đọc các từ cho mình nghe vì ở trường bạn vẫn được dạy đọc bằng phương pháp phát âm. Mỗi chữ cái có một âm thanh, thế nên khi đọc mỗi từ bạn đều có xu hướng kết hợp với một âm thanh.

Nhưng đọc ra âm thanh của các từ chỉ là kỹ năng cần thiết cho người bắt đầu học đọc. Nếu bạn đọc bằng cách phát âm, tốc độ đọc sẽ bị giảm, chỉ còn bằng với tốc độ bạn nói chuyện mà thôi. Đây là những điều bạn cần phải nhớ:

• Đọc phát ra âm thanh là kiểu đọc bạn được dạy khi mới bắt đầu đọc, bạn cần phải từ bỏ nó nếu muốn trở thành người đọc nhanh.

• Tự luyện tập để không phát ra âm thanh khi đọc là một trong những kỹ năng đọc nhanh quan trọng nhất mà bạn đạt được.

Đọc nhanh là giải mã các từ

Mục đích của việc đọc là để tìm hiểu một điều mới, tiếp cận cuộc sống từ một góc nhìn khác hoặc để có được kiến thức vượt qua kỳ thi hay thảo luận trong một cuộc họp,… Bạn đạt kết quả tốt nhất khi hiểu được những gì mình đã đọc. Điều này được xác định bởi các yếu tố:

• **Tốc độ đọc:** Nếu bạn không đọc đúng tốc độ, khả năng hiểu của bạn sẽ bị giảm sút. Một kỹ năng không kém phần quan trọng là bạn biết khi nào phải đọc chậm, khi nào cần tăng tốc độ. Những người đọc nhanh nhất thế giới có thể điều chỉnh tốc độ đọc của họ như những tay đua ôtô điêu luyện, họ sẽ chậm lại khi gặp đoạn đường trơn hoặc những khúc cua quanh co.

• **Độ rộng của vốn từ:** Có vốn từ rộng là yêu cầu bắt buộc cho những người đọc nhanh. Bạn không thể trốn tránh sự thật này.

• **Mức độ quen thuộc của chủ đề:** Nếu bạn hiểu sâu về đề tài bạn đang đọc, bạn sẽ nắm được nội dung tài liệu nhanh hơn. Hiển nhiên là bạn sẽ tiến lên rất nhanh nếu bạn đang đi dạo trên lãnh thổ bạn quen thuộc và hiểu những biệt ngữ ở đó.

Với quan điểm đọc nhanh là giải mã các từ, chúng tôi có vài lưu ý cho bạn về đọc nhanh:

• **Đọc nhanh thực sự là tăng tốc độ giải mã.** Khi đọc vài từ một lần, bạn có thể hiểu nội dung của từ dựa vào ngữ cảnh. Ngữ cảnh giúp bạn cải thiện khả năng hiểu các từ bởi vì từ đặt trong câu nhất định mang ý nghĩa khác so với khi nó đứng một mình.

• **Tốc độ đọc có hiệu ứng bóng tuyết từ độ rộng của vốn từ và vốn hiểu biết chung của bạn**. Càng có vốn từ phong phú và vốn hiểu biết rộng, bạn càng dễ dàng gia tăng tốc độ đọc. Chúng cũng có vai trò khuyến khích bạn đọc nhiều hơn để mở rộng vốn từ và vốn kiến thức hiện tại.

• Bạn có thể cải thiện khả năng hiểu của mình bằng cách áp dụng những chiến lược cụ thể. Ví dụ, bạn có thể luyện tập xác định phần quan trọng nhất của một tài liệu để chú tâm đọc nó hơn.

Đọc nhanh là tập trung cao

Dù đọc nhanh hay đọc thông thường, bạn cũng luôn cần sự tập trung. Bởi khi đọc bạn phải làm nhiều việc một lúc. Bạn phải suy nghĩ cùng với tác giả, hiểu điều tác giả muốn nói, phản biện lại tác giả và chọn tốc độ đọc khác nhau cho phù hợp. Đọc nhanh cũng đòi hỏi bạn đọc với tất cả sự nhiệt tình. Bạn hãy đọc như thể người đói đang nuốt lấy từng thông tin trong tài liệu vậy.

2. Giải mã những quan điểm không đúng về đọc nhanh

Dù đã hiểu về đọc nhanh nhưng chưa chắc những quan điểm sai về đọc nhanh thôi không lảng vảng trong đầu bạn nữa. Dưới đây là một số điều “hoang tưởng” về đọc nhanh bạn cần vứt bỏ:

• Bạn không đọc được nhiều khi tăng tốc độ đọc. Ngược lại đằng khác. Đọc nhanh chính là đọc hiệu quả như những gì đã được giải thích ở trên. Khi đọc nhanh, bạn sẽ đọc tốt hơn. Bạn sẽ nhận được niềm hứng khởi từ những thông tin và kiến thức bạn tiếp nhận. Các giáo viên dạy đọc nhanh nhận xét rằng học viên của mình đều yêu thích việc đọc hơn sau khi họ học về đọc nhanh.

• Bạn không hiểu gì khi đọc nhanh. Đọc nhanh là đọc với mức độ tập trung cao. Hơn nữa, bằng cách đọc vài từ mỗi lần thay vì đọc tuần tự từng từ một, khả năng hiểu của bạn sẽ tăng lên. Bạn có thể đọc nhiều từ trong một văn cảnh và hiểu ý nghĩa của chúng nhiều hơn so với đọc rời rạc. Bạn có thể tự kiểm nghiệm điều này.

• Bạn bỏ qua từ khi đọc nhanh. Lại là một sai lầm. Người đọc nhanh quét mắt qua tất cả các từ họ đọc nhưng không có nghĩa là bỏ qua chúng. Đọc nhanh đòi hỏi bạn phải đọc từng cụm hoặc từng nhóm. Bạn đọc nhiều hơn một từ mỗi lần đọc nhưng không từ nào được bỏ qua (Bạn sẽ hiểu hơn về cách đọc này ở chương 3.)

• **Ngón tay của bạn phải chạy theo chiều trang giấy hoặc bạn cần công cụ để đọc nhanh hơn.** Công cụ hỗ trợ chỉ là vật định hướng trực quan như ngón tay hay bút để đánh dấu vị trí đọc của bạn trên trang giấy. Rất nhiều người tưởng tượng ra một người đọc nhanh cứ liến thoắng kéo bàn tay hay công cụ hỗ trợ của mình theo trang giấy mình đọc. Thực ra, chúng chỉ hữu ích khi bạn mới bắt đầu luyện đọc nhanh nhưng người đọc nhanh khôn ngoan cần phải bỏ nó ngay khi đã quen với việc đọc.

Chắc hẳn những mối nghi ngờ, lo lắng trong bạn về đọc nhanh đã được hóa giải phần nào. Kiên trì luyện tập theo những phương pháp trong cuốn sách này, bạn sẽ tự mình khám phá thêm được nhiều điều thú vị hơn nữa về đọc nhanh.

3. Đọc nhanh là công cụ hữu ích cho bạn

Ưu điểm lớn nhất của đọc nhanh là ở tốc độ đọc mà chất lượng thông tin thu nhận được không kém gì, thậm chí còn tốt hơn cách đọc thông thường.

Bạn hãy thử đặt mình vào trường hợp của anh chàng sinh viên Hiếu. Cô giáo giao cho cậu đề tài nghiên cứu khoa học và yêu cầu đọc hiểu một số cuốn sách liên quan tới đề tài đó trong thời hạn một tuần. Trong khi đó, cậu còn một danh sách rất dài những bài tiểu luận và các môn thi. Chắc cậu sẽ phải dành toàn bộ thời gian nghỉ ngơi, giải trí để học tập, nghiên cứu. Trong đầu bạn hẳn đã có sẵn hình ảnh của một anh chàng đầu bù tóc rối loay hoay với cả chồng sách cao ngất. Nhưng sự thật không phải vậy. Nhờ có kỹ năng đọc nhanh nhuần nhuyễn, Hiếu giải quyết nhiệm vụ của mình nhẹ nhàng. Đọc nhanh là kỹ năng thiết yếu giúp bạn học hành thuận lợi hơn.

Khi bạn rời ghế nhà trường, đọc siêu tốc vẫn là cánh tay phụ trợ cho bạn trong công việc và cuộc sống. Trong cuộc sống, những ai có kiến thức rộng dễ thu hút được người khác. Ngược lại, bạn sẽ cảm thấy khó hòa đồng với mọi người nếu không cập nhật được những kiến thức, thông tin mới. Khung thời gian hữu hạn hàng ngày không cho phép bạn dành nhiều thời gian cho việc đọc. Bạn đứng trước

hai lựa chọn: chối từ thông tin hay đầu tư thời gian cho việc đọc? Đọc nhanh sẽ không bắt bạn phải lựa chọn, vì bạn vẫn có thể thu nhận kiến thức trong khoảng thời gian eo hẹp.

Giáo sư Bruce Stewart, người có hơn 30 năm kinh nghiệm trong việc nghiên cứu, đào tạo kỹ năng đọc nhanh đã đưa ra con số khiến nhiều người phải giật mình: cứ 9 tháng, tổng số lượng kiến thức nhân loại lại tăng gấp đôi. Với thời đại bùng nổ thông tin như hiện nay, nếu không cải thiện kỹ năng đọc hiểu và xử lý thông tin cho phù hợp, chúng ta sẽ bị nhấn chìm trong bể thông tin đó. Đọc nhanh là chiếc phao hữu ích giúp bạn vượt qua được mối nguy hại đó.

Bạn vừa nhận được tin không vui rằng kỹ năng đọc của mình chỉ dừng lại ở bậc tiểu học và chẳng ai dạy để bạn cải thiện nó cả. Nhưng tin tốt dành cho bạn là bạn có thể dễ dàng tăng tốc độ đọc của mình lên ít nhất 2 đến 3 lần, nhờ sự tập trung và áp dụng một số kỹ thuật đơn giản. Bạn vẫn có thể đọc hiểu tốt hơn và lưu giữ chúng lại trong trí nhớ lâu hơn và quan trọng là bạn có thể nhận được niềm vui và ý nghĩa từ chính những cuốn sách, bài viết hay các trang điện tử bạn đọc.

Thử làm một phép tính toán bạn sẽ thấy rằng chỉ cần tăng tốc độ đọc thêm 200 đến 300 từ một phút bạn sẽ “tiết kiệm” được 50% thời gian đọc. Đó quả là một khoản tiết kiệm không nhỏ dành cho cuộc sống của bạn.

Chương 2BẠN CÓ THỂ ĐỌC NHANH!

1. Loại bỏ thói quen xấu cản trở việc đọc nhanh

Bạn đọc sách theo thói quen mà không để ý xem cách đọc đó đúng hay sai. Bạn khao khát cải thiện tốc độ đọc của mình nhưng vẫn duy trì những thói quen cũ. Sự tiếc nuối hay ngại thay đổi sẽ không giúp bạn làm nên chuyện. Hãy nhìn thẳng vào cách đọc hiện nay của bạn và dũng cảm xóa bỏ chúng nếu đã lỗi thời.

Có rất nhiều thói quen xấu bạn từng chung sống: Đọc thành tiếng, đọc từng từ một, đọc quay lại, coi mọi phần của cuốn sách là như nhau,... Hai thói quen đọc thành tiếng và coi mọi phần của cuốn sách như nhau được xem là “bệnh nan y” làm hao hụt nhiều nhất tốc độ đọc của bạn và cũng là nguyên nhân chính dẫn tới các thói xấu còn lại.

Đọc thành tiếng

Đọc thành tiếng làm giảm đáng kể tốc độ đọc của bạn. Nếu bạn muốn đọc siêu tốc, bạn nhất định phải từ bỏ thói quen này.

Hãy thử đọc thầm đoạn đồng dao dưới đây:

Ai làm gì đó?

Khù khà khù khò,

Ai làm gì đó?

A! Là chú chó,

Đang ngủ khò khò.

Cút ca cút kít,

Ai làm gì đó?

A! Là chuột chít,

Dùng răng cắn gỗ.

Hí hí ha ha,

Ai làm gì đó?

A! Ra là bé,

Đang cười rất to!

Khi đọc thầm đoạn đồng dao này, hãy chú ý xem mình có nghe thấy các từ không. Bạn có nghe thấy các từ trong đoạn đồng dao trên không? Nếu bạn trả lời không, tôi đoán bạn chưa trả lời trung thực đâu. Kể cả những người đọc nhanh nhất cũng đôi lúc đọc lên thành tiếng. Điều quan trọng là bạn phải hạn chế tối đa việc đọc thành tiếng. Nó làm giảm tốc độ đọc của bạn vì những lý do sau:

• **Đọc thành tiếng làm giảm tốc độ đọc.** Trung bình một người thường nói khoảng 150-200 từ một phút. Nếu bạn đọc thành tiếng tất cả các từ, tốc độ đọc của bạn không thể vượt quá mức này. Trong khi đó, những người đọc tốt có thể đọc từ 200 đến 400 từ một phút, còn những người đọc nhanh lại có thể đọc trên 400 từ một phút.

• **Đọc thành tiếng ảnh hưởng việc hiểu nghĩa.** Nếu bạn mấp máy môi để phát âm thành tiếng, hiển nhiên bạn đã san sẻ một phần tâm trí mình để nói, mà lẽ ra phần tâm trí này phải được dùng để hiểu nhanh ý của tác giả.

• **Đọc thành tiếng cản trở bạn hiểu nội dung qua ngữ cảnh.** Ta hãy cùng phân tích ví dụ:

Tongle Xrepok là tên tiếng Campuchia của sông Srêpôk – dòng sông lớn nhất trong hệ thống sông ngòi ở Đắk Lắk, một phụ lưu quan trọng của sông Mekong.

Nếu bạn đọc thành tiếng câu trên, bạn sẽ phải dừng lại khi đọc ngay từ đầu tiên và chậm hiểu nghĩa của chúng. Khi không đọc lên thành tiếng, bạn có thể đọc cả câu ngay trong một, hai lần lướt mắt và hiểu ngay từ Tongle Xrepok nghĩa là gì.

• **Đọc thành tiếng khiến bạn phải đọc lùi lại.** Bạn phải quay lại đọc khi không rõ mình đang đọc gì. Bạn phải quay lại các từ, câu trước để tìm lại nội dung. Đó là bởi vì khi đọc thành tiếng, mắt bạn hoạt động nhanh hơn miệng, khi miệng đang đọc phần này thì mắt đã nhìn sang phần khác. Sự không ăn khớp giữa các hoạt động của mắt và miệng khiến bạn rơi vào tình trạng khó hiểu và muốn đọc lại cho chắc chắn.

Loại bỏ ngay thói quen này không phải là điều dễ dàng. Để thoát khỏi điều này, bạn có thể áp dụng một số gợi ý sau:

• **Giao "nhiệm vụ" khác cho miệng của bạn.** Bạn có thể nhai kẹo cao su hoặc đặt bút chì làm dấu để kiểm soát môi bạn khi đọc. Chắc chắn sẽ gặp rắc rối với những lần thử đầu tiên nhưng hãy cố gắng làm bạn với nó. Đã rất nhiều người đọc cơ học thành công với cách này.

• **Hãy thử cảm nhận các từ thay vì hiểu chúng.** Tưởng tượng mỗi từ là một biểu tượng (không phải âm thanh) truyền tải một ý nghĩa.

• **Tắt đôi tai.** Giả định đôi tai của bạn là thiết bị có thể điều khiển âm lượng, hãy chuyển nó sang chế độ tắt tiếng.

• **Mở rộng tầm nhìn.** Bằng cách thu nhận nhiều từ mỗi dòng, bạn buộc phải đọc nhiều từ một lúc và sẽ làm bạn không còn tạo ra được âm thanh nữa.

• **Xác định các đơn vị ý nghĩa trong câu.** Điều này sẽ giảm thiểu việc bạn đọc và phát âm từng từ.

• **Tập trung cao độ.** Những người đọc nhanh thành công có sự tập trung cao hơn bạn rất nhiều.

Coi mọi phần của cuốn sách là như nhau

Nếu bạn nghĩ phần nào của cuốn sách chẳng quan trọng thì thì chẳng có gì khó hiểu khi bạn nản lòng, uể oải trước một cuốn sách dày cộp. Nếu bạn đọc mọi phần của một cuốn sách với tốc độ như nhau, với lượng chú ý bằng nhau thì bạn đang mắc phải sai lầm nghiêm trọng đấy.

Bạn đừng ảo tưởng rằng nội dung quan trọng của một cuốn sách trải đều từ trang đầu đến trang cuối. Để nhanh nắm được ý chính của sách, có hai phần chúng ta nên tập trung đọc, đó là phần mở đầu và phần kết thúc. Ở hai phần này, tác giả giới thiệu hoặc đúc kết lại các nội dung chính được trình bày trong cuốn sách. Vậy tại sao ta không tận dụng điều này thay vì cặm cụi ngồi đọc triền miên?

Ngoài ra, khi đọc sách, ta nên dành chú ý hơn đến một nội dung nào đó. Sau khi lướt mắt qua phần mục lục, hãy nhanh chóng tìm cho mình phần nội dung cần thiết.

2. Những điều bạn cần biết để bắt đầu đọc nhanh

Cách xác định tốc độ đọc nhanh

Các chuyên gia sử dụng hai cách để kiểm tra tốc độ đọc. Cách thứ nhất là đo số lượng từ bạn đọc mỗi phút (gọi tắt là tmp – từ mỗi phút), cách thứ hai là tính đến chất lượng đọc hiểu trong sự tương quan với tốc độ đọc (gọi tắt là hqd – hiệu quả đọc). Cả hai cách xác định tốc độ này đều rất hữu ích. Đo số từ mỗi phút là cách thô sơ nhất để định mức bạn đọc nhanh tới đâu, còn cách kiểm tra hiệu quả đọc thì phản ánh trung thực khả năng nắm bắt nội dung tài liệu khi bạn đọc nhanh.

Cách đo tốc độ tmp không có gì khác với bài kiểm tra tốc độ đánh máy của bạn. Các chuyên gia sử dụng công thức tính dưới đây để cho ra kết quả tmp:

Số từ đã đọc ÷ số phút đọc = số từ mỗi phút

Ví dụ như Phương mất 2 phút 15 giây (2.25 phút) để đọc 700 từ thì bạn đã đọc với tốc độ 311 tmp:

700 ÷ 2 = 311

Người đọc trên trung bình đọc với tốc độ 360 - 500 tmp. Người đọc nhanh có thể đạt 500 - 800 tmp.

Sau khi tham gia một khóa luyện đọc nhanh, Tuấn Minh rất tự hào khoe rằng: "Mình đã đọc hết tiểu thuyết*Chiến tranh và hòa bình* chỉ trong 20 phút. Nó kể về nước Nga." Theo cách tính hqd, Minh sẽ phải trả lời các câu hỏi xoay quanh cuốn tiểu thuyết này của Tolstoy sau khi cậu đọc nhanh để biết chính xác tốc độ đọc có tương ứng với hiệu quả đọc hay không, hay đọc nhanh mà không thu nhận được điều gì.

Chỉ số hqd sẽ đo lường độ hiểu thông tin trong một khoảng thời gian đọc. Cách tính này tỉ mỉ và triệt để hơn cách tính tmp bởi vì nó còn kiểm tra khả năng hiểu, thu nhận và ghi nhớ thông tin của bạn nữa. Các nhà khoa học sử dụng công thức dưới đây để tìm ra kết quả cho chỉ số hqd:

Chỉ số tmp x phần trăm đọc hiểu (chuyển sang số thập phân) = hqd

Ví dụ như Hương, cô đọc 700 từ với tốc độ 350 tmp và trả lời đúng 80% những câu hỏi đọc hiểu, kết quả là chỉ số hqd của cô là 280:

350 x 0.8 = 280

Một người đọc hiệu quả phải đạt ít nhất 80% câu trả lời đúng trong bài kiểm tra đọc hiểu này.

Những dụng cụ cần chuẩn bị

Ngoài việc chuẩn bị vị trí đọc đủ thoải mái và tinh thần để tập trung (chúng tôi sẽ nói rõ hơn hai nội dung này trong chương 3), bạn cần

có thêm một số dụng cụ nhằm hỗ trợ cho việc đọc được thuận lợi hơn.

Bạn cần một vật dẫn hướng – một người bạn đồng hành để tập trung hơn vào việc đọc. Đó có thể là tay bạn, một chiếc bút chì hoặc một mảnh giấy cứng để chỉ dẫn bạn vị trí cần đọc trên trang giấy. Tùy từng trường hợp và thói quen, bạn nên chọn sử dụng các vật dẫn hướng này sao cho thoải mái.

Khi đọc tới những thông tin quan trọng, bạn cần bút dạ quang để đánh dấu chúng lại. Quyết cũng có thói quen đánh dấu nhưng cậu lại không chuẩn bị trước cho mình một cây bút. Cậu lại phải dừng lại, gấp sách và đi tìm bút. Đừng bao giờ để việc đọc bị gián đoạn bởi những việc như vậy. Hãy chuẩn bị đầy đủ đồ dùng cần thiết trước khi bắt đầu đọc, bạn sẽ tiết kiệm được khoản thời gian đọc lại từ đầu để bắt nhịp với thông tin vừa bị gián đoạn. Mỗi phút giây trôi qua lãng phí như thế sẽ tạo cơ hội cho những tác nhân gây nhiễu làm phiền bạn.

Thời gian là đơn vị không thể thiếu để đo tốc độ đọc của bạn. Vì thế trong các bài luyện tập hoặc thử nghiệm, bạn rất cần một chiếc đồng hồ bấm giờ để kiểm soát chính xác thời gian đọc của mình. Nhưng lưu ý là bạn không nên nhìn vào đồng hồ khi luyện tập. Bạn sẽ bị phân tâm bởi sự nóng vội, cuống quýt dành bằng được điểm số cao nhất có thể.

3. Tốc độ đọc của bạn đang ở đâu?

Để sẵn sàng cho các phương thức luyện tập, bạn cần xác định vạch xuất phát của mình ở đâu. Hãy đọc như bạn chưa từng biết về đọc nhanh để không bị phân tán tư tưởng và cố gắng hết sức có thể.

Đọc đoạn văn bản dưới đây, chuẩn bị một chiếc đồng hồ bấm giờ để xác định tốc độ đọc của mình. Sau đó, trả lời các câu hỏi bên dưới:

Bài kiểm tra số 1

Vào sáng ngày 8-12-1997, chính phủ Thái Lan tuyên bố đóng cửa 56 trong số 58 tổ chức tín dụng của nước này. Trong một thời gian ngắn, các tổ chức tư nhân này đã bị phá sản do đồng tiền của Thái, đồng baht bị suy sụp. Các tổ chức tín dụng đã vay thật nhiều bằng tiền đô-la Mỹ rồi cho doanh nghiệp Thái vay tiền xây khách sạn, cao ốc văn phòng, căn hộ cao cấp và nhà xưởng. Mọi tổ chức tín dụng đều nghĩ họ an toàn vì chính phủ Thái có cam kết giữ giá trị đồng baht theo một tỷ lệ cố định với đồng đô-la.

Nhưng khi chính phủ không làm được điều hứa hẹn đó sau một đợt dân đầu cơ toàn cầu tấn công đồng baht - cũng do nhận thấy rằng nền kinh tế Thái Lan không mạnh như người ta từng tưởng - đồng tiền Thái Lan sụt giá 30%. Điều này có nghĩa doanh nghiệp nào từng vay đô-la giờ phải kiếm thêm một phần ba lượng tiền baht nữa mới mong trả được nợ. Nhiều doanh nghiệp không trả nổi khoản vay cho các tổ chức tín dụng, nhiều tổ chức tín dụng không thể trả nợ cho chủ nợ nước ngoài và cả hệ thống dồn cục lại, chết đứng, làm 20.000 nhân viên mất việc làm. Ngày hôm sau, tình cờ tôi đi xe đến một cuộc hẹn tại Bangkok dưới đường Asoke – khu vực tương đương phố Wall bên Mỹ – nơi đặt trụ sở của nhiều tổ chức tín dụng bị phá sản. Khi từ từ lái qua các ngân hàng đã sụp đổ, người tài xế taxi chỉ mặt, điểm tên từng cái, miệng tuyên án: Chết!.... chết!....chết!... chết!.... chết!"

Lúc đó tôi không biết - mà nào ai biết được – các tổ chức tín dụng Thái Lan này chỉ là những quân cờ đô mi nô đầu tiên trong cuộc khủng hoảng tài chính toàn cầu đầu tiên trong kỷ nguyên toàn cầu hóa - kỷ nguyên tiếp nối thời kỳ Chiến tranh Lạnh. Cuộc khủng khoảng Thái Lan đã châm ngòi cho hàng loạt vụ rút vốn ào ạt ra khỏi hầu hết mọi thị trường mới nổi ở Đông Nam Á, làm giá trị đồng nội tệ của Hàn Quốc, Malaysia và Indonesia suy sụp. Cả nhà đầu tư toàn cầu và địa phương bắt đầu xem xét các nền kinh tế này cẩn thận hơn, thấy chúng chưa hoàn hảo nên chuyển vốn đến nơi an toàn hay đòi lãi suất cao hơn để bù đắp độ rủi ro cao hơn. Chẳng bao lâu sau, một trong những chiếc áo được ưa chuộng nhất ở Bangkok mang dòng chữ "Từng Rất Giàu".

Trong một vài tháng, suy thoái ở Đông Nam Á bắt đầu có tác dụng lên giá hàng hóa toàn thế giới. Châu Á từng là một đầu máy quan trọng trong phát triển kinh tế toàn cầu – một đầu máy tiêu thụ nhiều nguyên liệu thô. Khi đầu máy này khục khặc, giá vàng, đồng, nhôm và quan trọng hơn, giá dầu thô bắt đầu giảm. Việc giảm giá hàng hóa toàn cầu này hóa ra là cơ chế lan truyền khủng hoảng Đông Nam Á sang Nga. Lúc này Nga đang lo chuyện của mình, với sự giúp sức của IMF đang cố gắng thoát ra bãi lầy kinh tế tự tạo để đạt tăng trưởng ổn định. Tuy nhiên, vấn đề của Nga là nhiều nhà máy không thể sản xuất ra thứ gì có giá trị cả. Hầu hết những thứ chúng tạo ra được xem là “có giá trị âm”.

Có nghĩa, một máy cày do nhà máy của Nga làm ra tệ hại đến nỗi giá trị của lượng sắt thép hay ngay cả quặng thép thô để làm ra nó còn cao hơn giá chiếc máy cày hoàn chỉnh. Hơn thế nữa, nhà máy Nga nào làm ra sản phẩm có thể xuất khẩu được lại nộp rất ít thuế hay không nộp đồng nào cho chính phủ nên điện Kremlin luôn luôn thiếu tiền mặt. Không có một nền kinh tế có thể dựa vào trông chờ nguồn thu, chính phủ Nga đã trở nên lệ thuộc vào thuế xuất khẩu dầu thô và các loại sản phẩm khác nhằm có kinh phí hoạt động. Họ cũng lệ thuộc vào các nguồn cho vay nước ngoài mà Nga thu hút nhờ đưa ra mức lãi suất cực kỳ cao cho nhiều loại trái phiếu chính phủ. Khi nền kinh tế Nga tiếp tục suy thoái vào đầu năm 1998, Nga phải nâng lãi suất đồng rúp từ 20 lên 50 lên 70 phần trăm để tiếp tục giữ chân nhà đầu tư nước ngoài.

Các quỹ đầu cơ và ngân hàng nước ngoài tiếp tục mua trái phiếu, với toan tính ngay cả nếu chính phủ Nga không trả nợ được thì IMF sẽ nhảy vào cứu Nga và họ sẽ thu hồi được tiền. Có quỹ đầu cơ và ngân hàng nước ngoài không chỉ đổ tiền vào Nga, họ còn vay thêm tiền, lãi suất 5% rồi lấy tiền đó mua trái phiếu Nga lãi suất 20-30%. Ngon ăn quá chứ gì. Nhưng ông bà ta thường nói: “Điều gì tốt đẹp quá không thể tin được thì thực tế là không tồn tại!” Đúng thế. Giá dầu sụt giảm do khủng hoảng châu Á gây ra làm chính phủ Nga ngày càng khó trả vốn và lãi trái phiếu kho bạc.

IMF thì chịu áp lực phải cho vay giải cứu Thái Lan, Hàn Quốc và Indonesia nên chống lại mọi đề nghị đổ thêm tiền vào Nga – trừ phi Nga thực hiện lời hứa cải tổ nền kinh tế, bắt đầu bằng việc buộc các doanh nghiệp lớn và các ngân hàng nộp thuế. Vào ngày 17-8-1998, nền kinh tế Nga sụp đổ làm thị trường thế giới chao đảo từ hai phía: Nga vừa phá giá đồng tiền vừa đơn phương tuyên bố không trả nợ trái phiếu chính phủ mà không báo trước cho chủ nợ hay dàn xếp bất kỳ thoả thuận nào. Các quỹ đầu cơ, ngân hàng và ngân hàng đầu tư đã rót tiền vào Nga bắt đầu thua lỗ nặng nề và những ai vay tiền để cá cược vào sòng bài Kremlin bị đe dọa phá sản.

Nhìn từ bên ngoài, sự sụp đổ nền kinh tế Nga lẽ ra không có tác động gì vào hệ thống toàn cầu. Nền kinh tế Nga nhỏ hơn nền kinh tế Hà Lan. Nhưng hệ thống mang tính toàn cầu hơn bao giờ hết và trong khi giá dầu thô là cơ chế lan truyền từ Đông Nam Á sang Nga, quỹ đầu cơ – nơi tập hợp nguồn vốn tư khổng lồ không chịu sự kiểm soát – là cơ chế lan truyền từ Nga sang mọi thị trường mới nổi khác trên thế giới, đặc biệt là Brazil. Quỹ đầu cơ và các hãng giao dịch khác, sau khi thua lỗ nặng nề ở Nga, có quỹ mức lỗ tăng đến 50 chục lần vì dùng tiền đi vay, bỗng phải kiếm tiền trả ngân hàng. Họ phải bán bất kỳ tài sản gì có tính thanh khoản.

Vì thế họ bắt đầu bán tài sản trên những thị trường tài chính đang lành mạnh để bù đắp vào các khoản lỗ tại thị trường suy sụp. Ví dụ Brazil đang thực hiện những điều đúng đắn trong con mắt của thị trường toàn cầu và IMF, bỗng thấy các nhà đầu tư hoảng loạn bán tống các loại cổ phiếu trái phiếu của nước mình. Brazil phải nâng lãi suất lên đến 40% để cố gắng duy trì đồng vốn ở lại. Các kịch bản tương tự xảy ra ở khắp các thị trường mới nổi khi nhà đầu tư bỏ đi tìm nơi an toàn. Họ bán hết mọi cổ phiếu, trái phiếu Brazil, Hàn Quốc, Ai Cập, Israel và Mexico, đem tiền về cất hay quay sang mua trái phiếu Mỹ an toàn nhất. Vì thế việc suy giảm ở các thị trường mới nổi và Brazil lại trở thành cơ chế lan truyền gây nên một đợt tranh nhau mua trái phiếu chính phủ Hoa Kỳ. Đến lượt mình, điều này nâng giá trái phiếu chính phủ Mỹ lên cao, làm giảm lãi suất trái phiếu và gia tăng mức cách biệt giữa trái phiếu chính phủ Hoa Kỳ

và các loại trái phiếu thị trường mới nổi hay trái phiếu doanh nghiệp khác.

Trích Chiếc Lexus và cây Oliu

- Thomas L.Friedman

Câu 1: *Chủ đề chính của đoạn văn bản là:*

a. Khủng hoảng kinh tế Thái Lan

b. Khủng hoảng kinh tế toàn cầu

c. Khủng hoảng kinh tế Nga

d. Khủng hoảng kinh tế Mỹ

Câu 2: Có bao nhiêu tổ chức tín dụng tại Thái Lan bị đóng cửa?

a. 56

b. 57

c. 58

d. 59

Câu 3: Tại sao Thái Lan khủng hoảng tài chính?

a. Đồng baht bị sụt giá.

b. Các doanh nghiệp làm ăn khó khăn.

c. Chủ nợ nước ngoài rút vốn.

d. Các ngân hàng lớn bị phá sản.

Câu 4: Khủng hoảng tài chính bắt đầu từ đâu?

a. Hàn Quốc

b. Mỹ

c. Nga

d. Thái Lan

Câu 5: Giá dầu thô tăng vọt khi xảy ra khủng hoảng?

a. Đúng

b. Sai

Câu 6: Các sản phẩm do nhiều nhà máy của Nga sản xuất ra có tình trạng:

a. Chất lượng cao

b. Quá đắt đỏ

c. Chỉ phục vụ cho xuất khẩu

d. Giá trị âm

Câu 7: Lượng tiền dự trữ của Nga khá dồi dào:

a. Đúng

b. Sai

Câu 8: Tại sao kinh tế Nga bị khủng hoảng?

a. Do tham nhũng

b. Do các doanh nghiệp phá sản

c. Giá dầu giảm khiến Nga vỡ nợ

d. Chủ đầu tư rút vốn

Câu 9: Tại sao khủng hoảng ở Nga lan truyền đến các nước khác?

a. Do Nga là chủ nợ của nhiều nước

b. Không có liên quan, do các nước tự tạo ra.

c. Do Nga là con nợ của nhiều nước

d. Do các quỹ đầu bị thua lỗ khi đầu tư vào Nga

Câu 10: Tại sao các quỹ đầu cơ đầu tư nhiều vào Nga?

a. Do lãi suất hấp dẫn và tin tưởng khả năng trả nợ của Nga.

b. Do kinh tế Nga ổn định

c. Do IMF bảo lãnh

d. Muốn kiểm soát nguồn dầu mỏ của Nga.

Câu 11: Nền kinh tế Nga sụp đổ vào thời gian:

a. 1997

b. 1998

c. 1999

d. 2000

Câu 12: Tại sao IMF không giải cứu Nga?

a. Do Nga không đồng ý

b. Do tập trung giải cứu Thái Lan và một số nước khác.

c. Do thiếu tiền

d. Do Nga không phải là thành viên của IMF.

Câu 13: Lãi suất trái phiếu Braxin được nâng lên đến:

a. 40%

b. 50%

c. 60%

d. 70%

Câu 14: Giá trái phiếu Mỹ bị sụt giảm do ảnh hưởng của khủng hoảng:

a. Đúng

b. Sai

Câu 15: Nhà đầu tư làm gì khi khủng hoảng?

a. Bán hết cổ phiếu, trái phiếu ở tất cả các thị trường thu tiền về cất giữ

b. Tranh nhau mua trái phiếu chính phủ Mỹ

c. Thu mua các tài sản của các quốc gia bị phá sản.

d. Không làm gì cả, đợi đến khi khủng hoảng qua đi.

Đáp án:

Tốc độ đọc: .... tmp

Khả năng tiếp thu: .... %

Dưới đây là bảng thống kê tốc độ đọc kèm theo khả năng tiếp thu thông tin của con người. So sánh kết quả bài kiểm tra bạn đã thực hiện ở trên với các thông số trong bảng để định vị mình và lưu tâm những lời khuyên dành riêng cho từng cấp độ để nâng lên cấp cao hơn.

4. Chứng minh bạn có thể đọc nhanh

Dưới đây là bài kiểm tra tốc độ tiếp theo. Bạn sẽ thực hiện đọc văn bản *Bức thư tổng thống Abraham Lincoln gửi thầy hiệu trưởng hai lần.* Lần thứ nhất, đọc mà chưa vận dụng một chút nào các kỹ năng đọc nhanh trình bày trong cuốn sách này. Lần thứ hai, sử dụng một số phương pháp đã được nhắc đến từ đầu cuốn sách để đọc một lần nữa. Cuối cùng, hãy so sánh hai lần đọc với nhau.

Lần đọc thứ nhất

Hãy cứ đọc từng từ một, phát âm chúng một cách rõ ràng để đảm bảo không bỏ sót nội dung nào trong văn bản. Sau khi hoàn thành, ghi lại thời gian bạn cần để hoàn thành.

Bài kiểm tra số 2-1

Kính gửi thầy!

Con tôi sẽ phải học tất cả những điều này. Rằng không phải tất cả mọi người đều công bằng, tất cả mọi người đều chân thật. Nhưng xin thầy hãy dạy cho cháu biết: cứ mỗi một kẻ vô lại ta gặp trên đường phố, thì ở đâu đó, sẽ có một con người chính trực; bên cạnh một chính trị gia ích kỷ, sẽ xuất hiện một nhà lãnh đạo tận tâm.

Xin hãy dạy cho cháu biết rằng cứ mỗi một kẻ thù ta gặp ở nơi này thì ở nơi khác ta lại tìm thấy một người bạn. Bài học này sẽ mất nhiều thời gian, tôi biết; nhưng xin thầy hãy dạy cho cháu hiểu rằng một đồng đô-la kiếm được do công sức lao động của mình bỏ ra còn quý giá hơn nhiều so với năm đô-la nhặt được trên hè phố…

Xin hãy dạy cho cháu cách chấp nhận thất bại và cách tận hưởng niềm vui chiến thắng. Xin hãy dạy cháu tránh xa sự đố kỵ. Xin dạy cho cháu biết được bí quyết của niềm vui thầm lặng. Dạy cho cháu biết được rằng những kẻ hay bắt nạt người khác là những kẻ dễ bị đánh bại nhất…

Xin dạy cho cháu biết đến thế giới kỳ diệu của sách nhưng cũng để cho cháu có đủ thời gian để lặng lẽ suy tư về sự bí ẩn muôn thuở

của cuộc sống: đàn chim tung cánh trên bầu trời, đàn ong bay lượn trong nắng, và những bông hoa nở ngát bên đồi xanh.

Ở trường, xin thầy hãy dạy cho cháu biết chấp nhận thi rớt còn vinh dự hơn gian lận khi thi. Xin hãy tạo cho cháu có niềm tin vào ý kiến riêng của bản thân, cho dù tất cả mọi người xung quanh đều cho rằng ý kiến đó là không đúng.

Xin hãy dạy cho cháu biết cách đối xử dịu dàng với những người hoà nhã và cứng rắn đối với những kẻ thô bạo. Xin tạo cho cháu sức mạnh để không chạy theo đám đông khi tất cả mọi người đều chạy theo thời thế.

Xin hãy dạy cho cháu biết phải lắng nghe tất cả mọi người nhưng cũng xin thầy dạy cho cháu biết cần phải sàng lọc những gì nghe được qua một tấm lưới Chân Lý để cháu chỉ đón nhận những gì tốt đẹp mà thôi.

Xin hãy dạy cho cháu biết cách mỉm cười khi buồn bã… Xin hãy dạy cho cháu biết rằng không có sự xấu hổ trong những giọt nước mắt. Xin hãy dạy cho cháu biết chế giễu những kẻ yếm thế và cẩn trọng trước sự ngọt ngào đầy cạm bẫy.

Xin hãy dạy cho cháu rằng có thể bán cơ bắp và trí tuệ cho người ra giá cao nhất nhưng không bao giờ được để cho ai ra giá mua trái tim và tâm hồn mình.

Xin hãy dạy cho cháu biết ngoảnh tai làm ngơ trước một đám đông gào thét… và đứng thẳng người bảo vệ lẽ phải.

Xin hãy đối xử với cháu dịu dàng nhưng đừng vuốt ve nuông chiều cháu bởi vì chỉ có sự thử thách của lửa mới tôi luyện nên những thanh sắt cứng rắn. Hãy giúp cháu có can đảm biểu lộ sự thiếu kiên nhẫn và có đủ kiên nhẫn để biểu lộ sự can đảm.

Xin hãy dạy cho cháu biết rằng cháu phải luôn có niềm tin tuyệt đối vào bản thân bởi vì khi đó cháu sẽ luôn có niềm tin tuyệt đối vào nhân loại.

Đây quả là một yêu cầu quá lớn, tôi biết, thưa thầy, nhưng xin thầy cố gắng hết sức mình… con trai tôi là một cậu bé tuyệt vời.

Bức thư tổng thống Abraham Lincoln gửi thầy hiệu trưởng nơi con trai ông theo học

- Nguồn Internet

Lần đọc thứ hai

Trước khi bắt đầu lần đọc thứ hai, hãy học thuộc những khái niệm cơ bản về đọc nhanh dưới đây:

• **Đọc tích cực.** Một phần không thể thiếu của người đọc nhanh là đọc có trọng tâm, với cường độ và độ tập trung cao. Phải là người đọc chủ động chứ không phải bị động.

• **Không đọc thành tiếng.** Cố gắng nhất có thể, lướt qua các từ và thu nhận nội dung chứ không phải nghe âm thanh từ chúng.

• **Mở rộng tầm nhìn.** Thay vì tập trung vào một từ một lần, hãy tập trung vào 4, 7 hoặc 10 từ. Bạn cần có niềm tin tưởng vào khả năng nhìn vào những từ chủ chốt nhất trong mỗi lần lướt mắt và tự làm đầy ý nghĩa của các từ còn lại.

Bắt đầu đọc lần thứ hai. Cố gắng đọc thầm và kiềm chế tối đa đọc thành tiếng. Đoạn văn bản trước sẽ được chia thành cụm gồm từ 1 đến 5 từ. Bạn đang được tiếp xúc với văn bản giống như những người đọc nhanh đọc và thực hành những thao tác đọc của họ: đọc không thành tiếng và đọc nhiều từ mỗi lần. Nhớ ghi lại xem bạn nhanh hơn lần đọc đầu tiên nhiều không nhé!

Bài kiểm tra số 2-2

Kính gửi thầy!

Con tôi sẽ phải học tất cả những điều này.

Rằng không phải tất cả mọi người đều công bằng, tất cả mọi người đều chân thật.

Nhưng xin thầy hãy dạy cho cháu biết: cứ mỗi một kẻ vô lại ta gặp trên đường phố, thì ở đâu đó, sẽ có một con người chính trực; bên cạnh một chính trị gia ích kỷ, sẽ xuất hiện một nhà lãnh đạo tận tâm.

Xin hãy dạy cho cháu biết rằng cứ mỗi một kẻ thù ta gặp ở nơi này thì ở nơi khác ta lại tìm thấy một người bạn.

Bài học này sẽ mất nhiều thời gian, tôi biết; nhưng xin thầy hãy dạy cho cháu hiểu rằng một đồng đô-la kiếm được do công sức lao động của mình bỏ ra còn quý giá hơn nhiều so với năm đô-la nhặt được trên hè phố…

Xin hãy dạy cho cháu cách chấp nhận thất bại và cách tận hưởng niềm vui chiến thắng.

Xin hãy dạy cháu tránh xa sự đố kỵ.

Xin dạy cho cháu biết được bí quyết của niềm vui thầm lặng.

Dạy cho cháu biết được rằng những kẻ hay bắt nạt người khác là những kẻ dễ bị đánh bại nhất…

Xin dạy cho cháu biết đến thế giới kỳ diệu của sách nhưng cũng để cho cháu có đủ thời gian để lặng lẽ suy tư về sự bí ẩn muôn thuở của cuộc sống: đàn chim tung cánh trên bầu trời, đàn ong bay lượn trong nắng, và những bông hoa nở ngát bên đồi xanh.

Ở trường, xin thầy hãy dạy cho cháu biết chấp nhận thi rớt còn vinh dự hơn gian lận khi thi.

Xin hãy tạo cho cháu có niềm tin vào ý kiến riêng của bản thân, cho dù tất cả mọi người xung quanh đều cho rằng ý kiến đó là không đúng.

Xin hãy dạy cho cháu biết cách đối xử dịu dàng với những người hoà nhã và cứng rắn đối với những kẻ thô bạo.

Xin tạo cho cháu sức mạnh để không chạy theo đám đông khi tất cả mọi người đều chạy theo thời thế.

Xin hãy dạy cho cháu biết phải lắng nghe tất cả mọi người nhưng cũng xin thầy dạy cho cháu biết cần phải sàng lọc những gì nghe được qua một tấm lưới Chân Lý để cháu chỉ đón nhận những gì tốt đẹp mà thôi.

Xin hãy dạy cho cháu biết cách mỉm cười khi buồn bã…

Xin hãy dạy cho cháu biết rằng không có sự xấu hổ trong những giọt nước mắt.

Xin hãy dạy cho cháu biết chế giễu những kẻ yếm thế và cẩn trọng trước sự ngọt ngào đầy cạm bẫy.

Xin hãy dạy cho cháu rằng có thể bán cơ bắp và trí tuệ cho người ra giá cao nhất nhưng không bao giờ được để cho ai ra giá mua trái tim và tâm hồn mình.

Xin hãy dạy cho cháu biết ngoảnh tai làm ngơ trước một đám đông gào thét… và đứng thẳng người bảo vệ lẽ phải.

Xin hãy đối xử với cháu dịu dàng nhưng đừng vuốt ve nuông chiều cháu bởi vì chỉ có sự thử thách của lửa mới tôi luyện nên những thanh sắt cứng rắn.

Hãy giúp cháu có can đảm biểu lộ sự thiếu kiên nhẫn và có đủ kiên nhẫn để biểu lộ sự can đảm.

Xin hãy dạy cho cháu biết rằng cháu phải luôn có niềm tin tuyệt đối vào bản thân bởi vì khi đó cháu sẽ luôn có niềm tin tuyệt đối vào nhân loại.

Đây quả là một yêu cầu quá lớn, tôi biết, thưa thầy, nhưng xin thầy cố gắng hết sức mình… con trai tôi là một cậu bé tuyệt vời.

Tôi dám cược rằng lần đọc thứ hai sẽ nhanh hơn lần thứ nhất, không phải vì bạn đã đọc qua một lần mà nhờ vào cách đọc tích

cực, đọc không thành tiếng và đọc nhiều từ mỗi lần. Đó chính là bí quyết quan trọng của một người đọc nhanh bạn bắt đầu học được. Trong phần sau của cuốn sách, chúng tôi còn cung cấp cho bạn nhiều chiến lược hay hơn nữa để đọc nhanh nhưng tất cả chỉ có hiệu quả khi bạn luôn giữ ba nguyên tắc mà tôi vừa nhắc đến mà thôi.

Chương 3CÁCH CẢI THIỆN KỸ NĂNG ĐỌC NHANH CỦA BẠN

1. Tập trung là chìa khóa cho mọi thành công

Khi đọc nhanh, bạn cần đến sức mạnh của trí não, sự tập trung và cả lòng quyết tâm. Khi thật sự nhập tâm vào trang sách, bạn như bị cuốn theo tư tưởng của tác giả, các dòng sự kiện và như được tham dự vào thế giới đằng sau con chữ.

Khi tập trung, bạn sẽ phân biệt được đâu là ý chính, đâu là ý phụ và nhận thức được mục tiêu đọc của mình để khi gặp nó, bạn quyết định sẽ đọc chậm lại hay tăng tốc trong quá trình đọc.

Tuy nhiên, mức độ tập trung sẽ khác nhau tùy thuộc vào loại văn bản và mục đích đọc. Nếu bạn đọc để thư giãn, giải trí thì không cần thiết phải đưa trí não vào khuôn phép. Nhưng nếu bạn đọc để lấy kiến thức, đặc biệt là đọc để học, để nghiên cứu thì rất cần sự tập trung cao độ.

Một cách để bạn cải thiện sự tập trung là hãy tưởng tượng không có ranh giới nào tồn tại giữa bạn và trang sách đang đọc. Hãy xem như cả thế giới đang ngưng đọng lại trong một không gian vuông vắn trước mặt bạn, chẳng còn gì có thể làm bạn rối trí nữa.

Để đạt đến sự tập trung hoàn toàn, điều quan trọng là bạn phải loại bỏ các tác nhân gây xao lãng. Hãy chọn một không gian yên tĩnh để bạn có thể tập trung tốt nhất vào việc đọc. Nhưng không gian tĩnh lặng hoàn toàn chưa hẳn đã lý tưởng. Với một số người, không gian quá tĩnh lặng dễ khiến họ cảm thấy căng thẳng, mệt mỏi. Nếu nằm trong số đó, bạn có thể mở một bản nhạc với âm lượng vừa phải. Bạn nên chọn những bản nhạc có giai điệu nhẹ nhàng, êm dịu. Khi đọc sách, tài liệu trên nền nhạc, bạn sẽ tập trung tốt hơn, loại bỏ áp lực và căng thẳng.

Bạn cũng nên tránh xa các tác nhân đầy “ma lực” như điện thoại, ti vi, máy vi tính (Internet, game,…), thậm chí là các cuộc chuyện trò. Càng gần các tác nhân này, tốc độ đọc và tiếp nhận của bạn càng giảm.

Khi bắt đầu ngồi vào đọc, bạn hãy “quẳng đi” mọi lo lắng, suy tư vẩn vơ trong đầu. Môi trường xung quanh thuận lợi nhưng trí não không ngừng “xao động” thì bạn cũng không thể tập trung tốt được.

Đọc có mục tiêu

Trước khi bắt tay vào làm bất cứ việc gì, bạn cần xác định mục tiêu rõ ràng cho mình. Mục tiêu càng rõ ràng, bạn càng có kế hoạch hoàn thiện và dễ dàng chú tâm hơn. Điều này giống như khi đi trên đường, bạn phải xác định mình đang ở đâu, đang làm gì, nơi mình cần đến, lúc nào đến. Nếu thời gian vẫn còn dư dả, bạn có thể thong dong vừa đi vừa ngắm cảnh, còn ngược lại bạn phải tăng tốc, tập trung hết sức lực và tinh thần để đến nơi hẹn đúng giờ. Việc đọc cũng vậy. Bạn phải xác định mình đọc để làm gì. Đọc để thư giãn, giải trí, đọc để nâng cao kiến thức, đọc để ghi nhớ hay đọc để tra cứu.

Xác định mục tiêu rõ ràng và đúng đắn trước khi bắt đầu đọc sẽ giúp bạn không đi chệch hướng. Nó tạo ra lối đi rộng mở, bằng phẳng để trí não dẫn dắt chúng ta khám phá chủ đề cần đọc một cách hiệu quả nhất.

Thay vì cầm tài liệu lên đọc một cách “ngấu nghiến”, bạn nên dành một vài phút tự suy ngẫm: Tại sao mình tốn thời gian để đọc chúng. Tự đặt mục tiêu như vậy, bạn sẽ xác định được mình muốn thu nhận điều gì từ những tài liệu này. Nó giúp bạn phân loại và chọn lọc thông tin nào hữu ích, câu hỏi nào cần trả lời và dễ dàng nắm bắt được những thông tin “tốt” xuất hiện trong quá trình đọc.

Để thực hiện điều này, trước tiên hãy viết khoảng 8 – 10 câu hỏi ra giấy trước khi bạn mở cuốn sách ra. Bằng cách này, bộ não của bạn sẽ chú tâm đặc biệt tới những thông tin cần thiết.

Sau khi đặt ra mục đích đọc, hãy tự quy định thời lượng đọc và ép buộc bản thân phải tuân thủ “kỷ luật thép” này. Thời lượng đọc nên được cân nhắc hợp lý và giảm dần. Để hiệu lực “ép buộc” cao hơn, bạn có thể đưa ra mức “trừng phạt” và “tưởng thưởng” phù hợp.

Sự luyện tập nào cũng cần khoảng thời gian đầu để cơ thể thích nghi. Nếu tốc độ đọc của bạn là 250 từ/phút (khoảng một trang sách), ban đầu hãy đặt mục tiêu 400 từ/phút (khoảng 8 trang sách/5 phút). Sau đó, tiếp tục tăng tốc lên 800 từ/phút, rồi 1000 từ/phút khi bạn đã thuần thục mục tiêu trước đó.

Việc đặt ra mục tiêu thời lượng trước khi bắt đầu đọc sẽ giúp bạn chú tâm tốt hơn vào bài đọc. Cái án “trừng phạt” sẽ thôi thúc bạn đọc với tốc độ nhanh nhất có thể. Những tác nhân quấy nhiễu sẽ không còn cơ hội hoạt động. Đây cũng là cơ hội để bạn áp dụng tất cả những kỹ năng đọc nhanh mà mình đã trang bị để hoàn thành nhiệm vụ đặt ra.

Tập trung tinh thần là thành công một nửa

Tập trung (Focus) bao gồm Tìm kiếm (Find) – Sắp xếp (Organization) – Thu thập (Collections) – Hiểu biết (Understand) – Quan sát (See). Như vậy, tập trung chính là quá trình trí não chỉ quan tâm, chú ý đến một sự vật, sự việc trong một khoảng thời gian nhất định.

Khi bạn chuẩn bị đầy đủ điều kiện về vị trí, công cụ hỗ trợ và mục tiêu đọc trước khi bắt đầu, những tác nhân “quấy nhiễu” không còn cơ hội ảnh hưởng đến bạn. Trong trường hợp này, nếu bạn vẫn bị phân tâm thì thủ phạm là ý chí của chính bạn. Bạn chỉ duy trì sự tập trung được trong một khoảng thời gian ngắn, sẽ có cách để chữa trị được điều đó.

Tự tạo niềm yêu thích, quan tâm

Biết mình hay bị phân tâm, Lan đã chọn một góc học tập yên tĩnh để đọc sách. Lan còn cẩn thận đặt tất cả những vật dụng cần thiết trên bàn trong tầm với của mình. Thế nhưng chỉ sau 15 phút, cô đã

không sao tập trung được nữa. Những kiến thức môn Hóa học cứ muốn chạy xa khỏi tầm kiểm soát. Những công thức, định nghĩa, phản ứng hóa học rối rắm làm Lan hoa cả mắt.

Trên thực tế, có không ít bạn gặp phải tình cảnh như Lan. Cho dù cố gắng hết sức nhưng họ vẫn không thể tập trung trong thời gian dài. Nguyên nhân chính là do không dành đủ sự quan tâm hay hứng thú cho việc đọc.

Mỗi người có những sở thích và sở ghét riêng. Trong cuộc sống, ngoài những điều mình yêu thích, chúng ta còn phải đụng độ với nhiều điều "đáng ghét". Muốn thành công, chúng ta cần phải chấp nhận và chung sống hòa bình với chúng. Cách tích cực nhất là hãy cố gắng đi tìm điểm "đáng yêu", đáng học hỏi trong những điều "đáng ghét" ấy.

Việc đọc tài liệu cũng vậy. Nếu bạn không trốn tránh được những chủ đề "khó nhằn" thì hãy dũng cảm đối mặt với nó, từ dễ đến khó. Nên nhớ rằng đọc tài liệu đúng cách không phải là đọc từ đầu đến cuối mà đọc một cách có chọn lọc. Hãy đọc những phần bạn thấy yêu thích trước rồi chuyển sang những phần "đáng ghét".

Trở lại với khó khăn của Lan. Thay vì suy nghĩ về những công thức, phản ứng rắc rối giữa các nguyên tố hóa học, Lan bắt tay tìm hiểu nội dung mà cô cảm thấy lý thú trước.

Lan rất ngạc nhiên và thích thú khi biết rằng nếu đốt các chất hóa học lên, chúng sẽ cho những ngọn lửa rất đẹp và nhiều màu sắc: natri – lửa vàng, kali – lửa tím, liti – lửa đỏ, đồng – lửa xanh nước biển, bari – lửa xanh lá cây,… Dựa vào đó, các nhà khoa học đã chế tạo ra các loại pháo hoa mà Lan thường thấy.

Song song với đó, bạn cũng nên cố gắng tìm hiểu những lợi ích của môn học. Bạn sẽ cảm thấy tin tưởng và có động lực hơn để tập trung vào việc đọc, theo dõi tài liệu.

Lan sẽ có thêm động lực để đọc môn Hóa học hơn khi biết những ứng dụng thú vị của nó. Khí Cacbonic khiến Lan đau đầu khi viết

phương trình phản ứng nhưng nó không hề vô dụng. Lan biết rằng người ta có thể hóa rắn khí cacbonic để làm băng khô. Băng khô trong nhiệt độ thường không chuyển sang trạng thái lỏng mà thăng hoa thành dạng khí và làm môi trường xung quanh lạnh theo, có thể xuống tới -78,5°C. Lợi dụng đặc tính này người ta sử dụng tuyết cacbonic (băng khô) trong làm lạnh thực phẩm, các mẫu sinh học và các mặt hàng dễ hỏng khác. Người ta còn dùng nó để gây mưa nhân tạo hoặc phá mây nữa.

Bạn thấy đấy, những điều lý thú luôn ẩn giấu đâu đó chờ bạn khám phá. Chúng sẽ khiến bạn chuyển ghét thành yêu và hứng thú đọc cũng đến thật tự nhiên.

Vẫn còn một cách khác mà bạn có thể áp dụng là đọc theo cách "tiêu cực". Bạn chẳng có chút cảm tình nào với những gì chuẩn bị đọc, vậy hãy "vạch lá tìm sâu", tập trung phân tích nội dung tài liệu, cố gắng tìm ra những điểm sai sót, tiêu cực để chứng minh cho việc bạn "ghét bỏ" nó là có cơ sở. Nhưng tôi dám cá rằng càng tìm ra nhiều "bằng chứng", bạn càng quan tâm và yêu thích nội dung của tài liệu ấy lúc nào không hay.

Kiểm soát sự phân tâm

Trong nhiều trường hợp, những tác nhân quấy nhiễu bất ngờ xuất hiện khiến bạn mất tập trung.

Phương đang say mê đọc tài liệu môn Lịch sử. Đọc đến đoạn nói về các phát kiến khoa học ở thế kỷ 19, bất chợt Phương nhớ đến bài tập môn Vật lý chưa làm xong. Mắt vẫn chăm chú nhìn từng chữ nhưng tâm trí Phương lại lởn vởn mấy bài tập chưa kịp làm.

Khi bị phân tán tư tưởng như Phương, cách tốt nhất là dừng việc đọc lại. Tiếp tục đọc khi trong đầu có quá nhiều suy nghĩ sẽ chẳng có tác dụng gì. Bạn cần dừng lại để tĩnh tâm phân tích việc nào cần thiết hơn và bắt tay vào làm việc đó.

Nếu việc Phương cần lúc này là đọc sách, còn bài tập Vật lý có thể làm sau thì chẳng có lý do gì phải lo lắng về nó. Chỉ dừng lại một

phút nhưng Phương đã nhanh chóng lấy lại sự tập trung cho việc đọc sách.

Điều quan trọng trong việc kiểm soát sự phân tâm là nhanh chóng xác định được mức độ quan trọng của việc đọc so với các công việc khác tại thời điểm đó. Bạn chỉ có thể hạn chế tối đa những tác nhân gây phân tâm chứ không thể ngăn cản được chúng. Nhưng bạn có thể chủ động lựa chọn và lên kế hoạch để trí não chỉ tập trung vào một việc và hoàn thành tốt công việc đó. Đừng để việc đọc hay bất cứ việc gì bị làm phiền bởi những tác nhân không đáng có.

2. Điều kiện tốt cho đọc dài lâu

Tư thế đọc

Chúng ta thường không quan tâm nhiều đến việc tìm cho mình một vị trí và tư thế đọc tốt nhất. Do đó, ta chọn tư thế nằm đọc thay vì ngồi trên chiếc ghế tựa ngay ngắn. Cách đọc đó tuy thoải mái, dễ chịu, nhưng lại khiến ta không thể đọc nhanh và lâu dài được. Góc đọc, khoảng cách giữa mắt và tài liệu, độ linh hoạt của đôi tay không hợp lý chính là thủ phạm khiến bạn mau chóng mệt mỏi, thiếu tập trung và thậm chí buồn ngủ.

Giống như được dạy từ nhỏ, tư thế ngồi đọc sách phù hợp nhất chính là tư thế khi bạn ngồi viết hoặc đọc như hình minh họa dưới đây.

Đó phải là tư thế thoải mái, không gò bó. Khoảng cách từ mắt đến tài liệu đọc tối thiểu 30 – 50cm. Cột sống luôn ở tư thế thẳng đứng, vuông góc với mặt ghế ngồi. Hai chân thoải mái, không chân co chân duỗi. Hai tay phải đặt đúng điểm tựa quy định.

Tuy nhiên, không giống với viết, bạn nên để tài liệu đọc song song với mặt bàn hoặc để trên giá với góc nghiêng 450 tùy bạn chọn để làm sao thấy thoải mái nhất.

Ánh sáng

Ánh sáng thích hợp nhất cho việc đọc chính là ánh sáng tự nhiên. Bạn nên đặt bàn làm việc hay bàn học gần cửa sổ. Nếu ánh sáng ban ngày không đủ, bạn phải bố trí ánh sáng nhân tạo để bù đắp.

Nhưng dù là ánh sáng tự nhiên hay nhân tạo đều phải chiếu từ phía trước mặt lại hoặc đối diện với tay cầm bút (từ bên trái sang) để tránh hiện tượng lấp bóng hay chói mắt. Bạn cần chọn vị trí ngồi sao cho không làm lấp bóng. Mắt bạn sẽ mau chóng mệt mỏi nếu phải liên tục "căng ra" để thu nhận những con chữ lờ mờ.

Cường độ ánh sáng thích hợp cũng là một yếu tố quan trọng giúp cho việc đọc được hiệu quả. Ánh sáng không được thấp hơn 100 lux nhưng cũng không được quá cao. Nếu đèn quá sáng sẽ tạo nên sự khác biệt quá lớn so với phần diện tích còn lại trong phòng, dễ làm bạn bị "lóa mắt". Vì thế, hãy bố trí đèn chiếu sáng trong phòng sao cho hài hòa với đèn bàn của bạn.

Bàn ghế

Chiều cao của bàn ghế cũng khá quan trọng trong việc đọc. Bàn ghế không vừa tầm dễ làm bạn ngồi lệch tư thế, làm cơ thể mệt mỏi.

Chiều cao của bàn phải cao hơn ghế ít nhất 20cm. Nếu bạn cảm thấy không thoải mái với ghế ngồi, có thể kê thêm một vật bên dưới để nâng chân bạn lên vị trí thoải mái. Bạn cần quan tâm tới những tiêu chuẩn kích cỡ bàn ghế phù hợp với chiều cao của mình để có những lựa chọn đúng đắn.

Một chiếc ghế quá cứng hay quá mềm cũng ít nhiều ảnh hưởng tới bạn. Chiếc ghế quá êm ái dễ "dụ dỗ" bạn chìm vào giấc ngủ. Nhưng một chiếc ghế quá cứng sẽ khiến bạn cảm thấy khó chịu. Lưng ghế không vững còn ảnh hưởng tới cả tư thế và việc ghi chép của bạn với đủ mọi hậu quả: mỏi cổ, mỏi mắt, ngả nghiêng,…

Chọn cho mình loại bàn ghế không quá thoải mái, cũng không quá cứng nhắc là bước chuẩn bị không thể thiếu cho việc đọc nhanh của bạn.

Môi trường đọc

Dù đọc sách hay làm bất kỳ việc gì, bạn cũng muốn chọn một môi trường thuận lợi. Vì vậy, hãy tạo cho mình một không gian đọc sách phù hợp. Không gian lý tưởng là thoáng đãng, đầy đủ ánh sáng và bố trí theo sở thích – nơi bạn muốn đến khi có thời gian.

Một không gian đọc u ám, đơn điệu, trống không sẽ dễ làm bạn cảm thấy u uất, căng thẳng. Đừng để chúng dập tắt đi hứng thú đọc sách trong bạn. Hãy bài trí căn phòng hay ít nhất là góc học tập của bạn theo sở thích riêng. Ban sẽ thấy đọc là một niềm vui chứ không phải là cực hình và hiệu quả đọc cũng tăng lên không ngờ.

3. Những chỉ dẫn cho mắt và tay

Tập trung vào các từ khóa, câu chủ đề

Mỗi văn bản được cấu thành từ các đoạn văn, mỗi đoạn trình bày một ý tưởng, nội dung. Nội dung phức tạp được diễn đạt bằng một đoạn văn gồm nhiều câu, nội dung đơn giản chỉ cần một hoặc hai câu.

Vì vậy, đừng cố gắng chạy theo từng từ, từng dòng chữ mà hãy chuyển sự chú tâm vào từ, cụm từ, cấu trúc mang nội dung quan trọng. Đây là bước hiện thực hóa những mục tiêu đã chuẩn bị trước khi bắt đầu.

Trước tiên, bạn nên đọc phần mục lục (ở đầu hoặc cuối sách) nếu có. Qua mục lục, bạn sẽ xác định được đâu là phần quan trọng, đâu là phần phụ trợ trong tài liệu.

Trong quá trình đọc, bạn hãy để mắt tới tiêu đề các chương, các mục được in đậm, in nghiêng, hình ảnh minh họa, chú thích, phần tóm tắt nội dung các chương và tiểu sử tác giả. Đó chính là những phần cốt lõi giúp bạn xác định được cấu trúc và nội dung chính của tài liệu.

Trong từng câu, bạn cần xác định những từ, cụm từ quan trọng. Khoảng 40 – 60% chữ trong một trang là các từ không then chốt. Nếu xóa đi những từ ấy, bạn vẫn có thể hiểu được nội dung của đoạn văn. Chúng có mặt chỉ để làm nhiệm vụ liên kết các từ "khóa". Tập trung vào các từ khóa, phần còn lại xem như là chỗ trống, bộ não sẽ tự động lấp đầy những khoảng trống ấy. Nhờ vậy, tốc độ đọc của bạn sẽ tăng lên đáng kể.

Giả sử bạn đọc được thông tin trong tài liệu môn Vật lý: *"Theo các phép đo đạc của các nhà khoa học,***vận tốc ánh sáng** *lan truyền trong không gian* **bằng 299 792 458 m/giây**". Với thông tin này, bạn chỉ cần chú tâm tới các cụm từ: **vận tốc ánh sáng, bằng, 299 792 458 m/giây.**

Bạn cũng cần tập cho mình thói quen dùng bút đánh dấu những cụm từ không hiểu rõ. Bạn sẽ nhanh chóng chuyển sự tập trung sang những từ cụm từ khác trong tài liệu và việc đọc cũng không bị gián đoạn.

Đừng lo lắng vì những từ, cụm từ bạn chưa hiểu rõ sẽ được làm sáng tỏ khi đặt trong ngữ cảnh của câu hay những phần sau đó. Những từ khó sẽ được chú thích ngay phía dưới hoặc được tổng hợp trong phần phụ lục. Mục tiêu duy nhất của bạn là tiếp tục tập trung theo dõi thông tin trong tài liệu.

Điều khiển đôi mắt linh hoạt

Không cần chứng minh bạn cũng biết rằng muốn gia tăng tốc độ đọc, điều cốt yếu là phải rèn luyện độ nhanh nhạy của đôi mắt.

Khi mới biết đọc, bạn được dạy nhận biết từng chữ cái, sau đó ghép chúng với nhau thành từ. **Đọc nhanh**ghép bởi **đ-ọ-c n-h-a-n-h**. Bởi thế, khi đọc những từ này, bạn có xu hướng tách chúng thành những chữ cái riêng biệt và đưa chúng vào tầm mắt.

Trải qua một quá trình học tập, phần lớn chúng ta nhìn các từ như một tổng thể hơn là sự tách ghép các bộ phận mà vẫn hiểu được ý nghĩa của chúng.

Hầu hết kinh nghiệm đọc từ lớp vỡ lòng không được chúng ta phát triển thêm và vẫn được áp dụng cho đến tận bây giờ. Nếu nhìn vào một từ, bạn không còn quan tâm tới các chữ cái riêng biệt nữa. Bạn chỉ nhìn nhận từ như một tổng thể mang ý nghĩa.

Trong quá trình đọc, nếu bắt gặp một từ sai chính tả rõ rệt, chẳng hạn như **tgông mimh,** bạn sẽ phát hiện ra điểm sai sót ấy ngay lập tức. Bạn không nhìn vào các chữ cái ở phía trước hay phía sau mà là toàn bộ từ để nhận biết. Sai sót ấy hiện ra trước mắt bạn một cách rõ ràng.

Chúng ta đã nâng cao kỹ năng đọc, từ đánh vần từng chữ lên thành đọc từ. Vậy tại sao chúng ta chỉ dừng lại ở đó trong khi hoàn toàn có khả năng tiến lên đọc một cụm từ, thậm chí cả một câu hay một phân đoạn?

Kiên đã thử đọc bằng hai cách khác nhau và nhận thấy điểm khác biệt rõ rệt. Nếu bạn đọc 1 từ/lần, bạn sẽ gửi cả hình ảnh và âm thanh của từng từ về não để phân tích vì bạn đang phát âm những gì mình nhìn thấy.

Khi đọc nhiều hơn 1 từ/lần, bạn bắt buộc phải chọn lọc ý nghĩa của cả cụm từ vì bạn đi quá nhanh, không kịp để phát âm từng từ.

Theo các nghiên cứu giải phẫu học về mắt, việc đọc sách của con người cũng giống như việc đánh máy. Mắt sẽ liên tục dừng lại rồi tiếp tục di chuyển.

Trung bình thời gian dừng lại của mắt để thu thập thông tin là 0.25 đến 1 giây. Đối với người bình thường, khoảng dừng của mắt vào khoảng 0.5 giây. Thời gian và số lượng dừng lại của mắt càng lâu thì tốc độ đọc càng giảm. Nếu chỉ đọc với tốc độ 1 từ/lần, bạn cần ít nhất 62.5 giây để đọc hết một trang sách (thông thường một trang sách có 250 từ). Tốc độ ấy vừa đạt ngưỡng của người đọc trung bình: 240 tmp.

Trong khi đó, chỉ cần một chút luyện tập để tăng khả năng đọc 3 từ/lần, một người bình thường đã có thể đọc được 360 tmp. Nếu

chăm chỉ luyện tập, bạn hoàn toàn có thể đọc với tốc độ 1440 đến 1680 tmp (đọc 6 – 7 từ/lần).

Làm thế nào để mở rộng được tầm mắt gấp vài lần?

Để làm được điều đó, bạn có thể sử dụng bút chì làm vật dẫn. Nếu để mắt "tự do" khi đọc, chúng sẽ nhảy nhót khắp trang giấy, làm giảm sự tập trung và ảnh hưởng đến tốc độ đọc của bạn. Khi di chuyển bút chì, bạn cũng gián tiếp điều khiển mắt chạy theo. Tốc độ di chuyển bút càng nhanh càng tạo "áp lực" làm mắt phải tăng tốc độ quan sát. Nhờ đó, tầm quan sát của mắt cũng được mở rộng.

Sử dụng bút chì cũng rất thuận tiện cho việc nhận biết, đánh dấu và ghi chú được những từ, cụm từ quan trọng.

Ngoài ra, bạn cũng có thể chia mỗi dòng thành ba đoạn. Khi đọc, hãy để mắt nhảy vào giữa mỗi đoạn, bạn vẫn có thể nhìn thấy các từ hai bên ngoại biên. Bạn có thể chia câu thành ba đoạn như ví dụ:

Sách là nơi /mở ra cho ta /một chân trời kiến thức.

Thay vì tập trung vào một từ cụ thể, bạn có thể rèn luyện nâng cao tầm mắt bằng cách tập trung vào khoảng trắng giữa các chữ, các dòng.

Bạn có thể điều chỉnh mắt chuyển động dọc theo các dòng, các cột trong trang sách. Chúng sẽ giúp bạn gia tăng tốc độ đọc của mình lên rất nhiều lần.

Hãy bắt đầu bằng cách giảm dần âm lượng khi đọc tiến dần đến đọc thầm cuối cùng là chuyển sang đọc bằng mắt thay vì bằng miệng.

Nên bắt đầu bằng những đoạn văn bản quen thuộc.

Cách tốt nhất là chọn học thuộc những đoạn thơ ngắn.

Đọc chúng bằng mắt, nhẩm lại từng câu thơ trong đầu.

Bằng cách luyện tập theo cách đọc dọc này, bạn sẽ nhận biết được các từ ở nhiều dòng khác nhau trong khi vẫn theo dõi được nội dung văn bản. Chúng sẽ rất có ích cho quá trình đọc lướt, đọc quét của bạn.

BÀI LUYỆN TẬP

1. Hãy quét đoạn bên trái, đoạn giữa và đoạn bên phải, tập trung vào các dấu sao

-----*----- -----*----- -----*----- -----*-----

-----*----- -----*----- -----*----- -----*-----

-----*----- -----*----- -----*----- -----*-----

-----*----- -----*----- -----*----- -----*-----

-----*----- -----*----- -----*----- -----*-----

-----*----- -----*----- -----*----- -----*-----

-----*----- -----*----- -----*----- -----*-----

-----*----- -----*----- -----*----- -----*-----

-----*----- -----*----- -----*----- -----*-----

2. Đọc đoạn văn bản sau. Cố gắng nhận biết được tất cả các từ ngữ. Đừng giảm tốc độ khi đọc hay bỏ qua các từ. Luyện tập cho đến khi bạn nhận biết được ý nghĩa của các ý, các từ ngay lập tức. Sau đó gia tăng tốc độ đọc lên mức cao hơn.

Đọc thầm và đọc nhận thức còn hàm chứa một thao tác khác ngay trong khi đọc, tưởng tượng.

Thao tác tưởng tượng không chỉ diễn ra khi đọc các tác phẩm của tưởng tượng, thí dụ khi đọc tiểu thuyết.

Nó diễn ra ngay cả khi đọc các tác phẩm khoa học tự nhiên và lô gích.

Nhờ thao tác tưởng tượng mà khi đọc Darwin người đọc sẽ hình dung được sự tiến hóa như thể chính mình cũng đang được sống trong guồng phát triển đó. Nhờ tưởng tượng mà người đọc về cơ học lượng tử sẽ hình dung được bản chất của vật chất mà những công thức tính toán kèm theo sẽ chỉ tương tự như là những minh họa trong các tác phẩm nghệ thuật.

Còn với những tác phẩm của tưởng tượng (fiction) người đọc sẽ nhìn thấy rõ mồn một những con người, những hành động, những tình cảnh chỉ thông qua các miêu tả bằng những con chữ.

Đọc theo đoạn và phân đoạn

Một lý do xác đáng để bạn đọc nhiều từ một lúc là do ý nghĩa của đoạn văn bản được biểu hiện bởi một tập hợp các từ ngữ.

Khi bạn xem xét một cụm từ, chỉ có một số từ thu hút sự chú ý của bạn. Tập trung tìm kiếm ý nghĩa và ý tưởng của chúng sẽ giúp bạn đạt hiệu quả đọc đáng kể.

Khi cần viết hay phát biểu một nội dung, chúng ta thường diễn đạt thành các đoạn hay phân đoạn. Những đoạn, phân đoạn thường được đưa ra nội dung chính, sau đó mới đến phần giải thích, bổ sung. Càng nhiều ví dụ, giải thích, bổ sung thì ý tưởng của người viết, người nói càng cụ thể và dễ hiểu.

Trong quá trình đọc, nếu vấp phải những đoạn văn bản khó, bạn có thể chuyển sang đọc những phân đoạn khác trước. Khi nắm bắt được quan hệ nội dung giữa các đoạn, phân đoạn, bạn sẽ nhanh chóng và dễ dàng hiểu được ý nghĩa của từng đoạn.

Bạn có thể sử dụng sự di chuyển của bàn tay và tầm nhìn ngoại biên của mắt để đọc nhanh các phân đoạn. Để làm được thao tác này một cách thuần thục, bạn cần luyện tập từ những bước căn bản nhất.

Nếu mới bắt đầu luyện đọc nhanh theo phân đoạn, “bí quyết” đầu tiên bạn nên học là vòng xoắn ngón tay. Hãy sử dụng ngón tay kéo ngang trên một dòng rồi kéo dọc xuống khoảng 2, 3 dòng, rồi uốn tròn quanh các dòng với tốc độ nhanh và tiếp tục với phân đoạn tiếp theo.

Bạn chỉ thành công với cách thức này khi di chuyển ngón tay thật nhanh. Ngón tay di chuyển càng nhanh càng thu hút tầm mắt của bạn. Bạn có thể nhìn “xuyên qua” ngón tay của mình và thấy rõ tất cả các từ trong vòng xoáy mình tạo ra.

Sau khi tiến bộ rõ rệt với cách đọc này, hãy kết hợp đọc theo phân đoạn với hiểu nội dung.

Câu đầu tiên của một đoạn văn bản thường tiết lộ cho bạn biết nội dung của cả đoạn. Bắt đầu thực hiện cách thức vòng xoắn ngón tay từ câu này đối với đoạn văn khoảng 3 hay nhiều dòng.

Trong trường hợp đoạn văn bản có quá nhiều dòng, bạn có thể chia đoạn văn để thực hiện vòng xoắn hai hay nhiều lần.

Một cấp độ cao hơn vòng xoáy ngón tay là khung ngón tay. Với phương pháp này, ngón tay di chuyển đơn giản hơn nhưng lại yêu cầu sự chuyển động của mắt phải nhanh chóng và chính xác hơn.

Bạn chỉ cần di chuyển ngón tay ngang theo dòng đầu tiên của đoạn văn bản sang lề phải, sau đó kéo dọc xuống 2, 3 hay nhiều dòng rồi kéo ngang ngón tay theo chiều ngược lại dòng cuối để trở về lề trái của trang giấy. Hãy thử đọc đoạn văn dưới đây theo chỉ dẫn mũi tên:

Trong lúc ngón tay di chuyển theo chiều dọc trang giấy, mắt phải quét từng dòng thật nhanh để kịp với chiều di chuyển của ngón tay.

Khi ngón tay di chuyển ngược về lề trái trong chưa đầy một giây, mắt đã quét xong các dòng và thu nhận được nội dung của cả phân đoạn.

Điều khó khăn nhất trong cách thức này là ở tốc độ: trong vài tích tắc di chuyển ngón tay dọc theo lề bên phải mà không cắt các dòng chữ, bạn phải lướt nhanh để tìm nội dung chính. Mỗi lần quét như vậy không được vượt quá một giây. Tuy khó khăn nhưng nếu kiên trì vượt qua, bạn sẽ đạt được tốc độ đọc ít ai có được.

BÀI LUYỆN TẬP

Chọn một vài tài liệu để luyện tập.

1. Bắt đầu gạch chân dòng đầu tiên của mỗi đoạn, đến cuối dòng, kéo dọc xuống khoảng 2 dòng (sau nâng dần lên 3, 4, 5… dòng) và nhanh chóng uốn tròn ngược về đầu dòng (như hình 7).

Lặp lại thao tác liên tục cho đến khi hết đoạn.

Thực hiện bài tập này ít nhất với 10 trang trong hai hay nhiều lần.

Lưu ý: Không dùng quá 2 giây cho mỗi chu kỳ uốn tròn.

2. Thực hiện tương tự bài tập trên nhưng sử dụng phương pháp khung ngón tay.

Sử dụng bàn tay hiệu quả

Ở phần trên, chúng ta đã sử dụng bút chì làm vật dẫn hướng. Thế nhưng bút chì chỉ là vật hỗ trợ, không thể so sánh với đôi tay của chúng ta. Đây mới là thiết bị gia tăng tốc độ đọc linh hoạt và hữu hiệu nhất mà bạn có.

Khi đọc, bạn nên đặt bàn tay phía dưới mỗi dòng chữ sao cho mắt nhìn thấy rõ dòng chữ. Di chuyển ngón tay trỏ (bạn có thể dùng nhiều ngón miễn sao cảm thấy thoải mái là được) từ trái sang phải đồng thời di chuyển mắt với cùng tốc độ. Chú tâm vào các từ ngữ, đừng nhìn vào ngón tay. Khi tay di chuyển đến từ cuối cùng nhanh chóng nhất thì nhẹ tay chuyển xuống đầu dòng tiếp theo.

Lúc đầu có thể bạn không quen, thậm chí khó di chuyển tay với tốc độ nhanh. Bạn hãy thử di chuyển bàn tay (tương tự như cách bạn

viết bài hay vẫy tay chào tạm biệt ai đó) thay vì di chuyển cả cánh tay.

Bạn cũng có thể sử dụng cách thức khác để tay di chuyển được nhanh hơn. Đặt toàn bộ bàn tay phải của bạn ngay dưới dòng đầu tiên của trang giấy, ngón giữa đặt tại trung tâm hàng chữ, bàn tay để thư giãn và có khoảng trống giữa các ngón tay. Bây giờ bắt đầu quét bàn tay từ lề bên này sang lề bên kia trang giấy, thao tác giống như đang xóa hết các chữ trên đó. Trong quá trình di chuyển tay, từ từ kéo bàn tay di chuyển dọc xuống phía dưới trang.

Một yếu tố khác giúp gia tăng tốc độ đọc là kỹ thuật sang trang khi đọc. Nếu lật trang đúng cách, mắt sẽ không bị gián đoạn trong quá trình đọc, nhờ đó trí não cũng tránh bị phân tâm.

Hãy thử dành vài giây để tính toán thời gian chúng ta dùng cho việc sang trang. Với một người đọc chậm, thời gian dành cho việc lật trang chẳng đáng là bao, thường khoảng 3 giây, nhưng nó ảnh hưởng tới tốc độ đọc khá lớn.

Khi sang trang, mắt của bạn sẽ tìm kiếm vị trí của số trang để chắc chắn mình đọc đúng trang. Quá trình này mất khoảng 3 giây. Sau đó, mắt phải quét để xác định dòng đầu trang, mất 3 giây nữa. Tổng cộng thời gian thừa là 3+3+3 = 9 giây. Trong 9 giây ấy, trí não dường như không làm gì nên rất dễ bị “dụ dỗ”. Nó tiêu thêm của bạn ít nhất 10 giây nữa để chú tâm trở lại. Như vậy, một cuốn sách dày 300 trang sẽ ngốn mất 2850 giây = 47.5 phút cho việc đọc. Quả là phí phạm!

Con số 47.5 phút với một người đọc theo hàng hiệu quả là đủ để đọc hoàn chỉnh một tác phẩm cỡ Truyện Kiều của Nguyễn Du (3254 câu thơ lục bát – 22778 từ.)

Bạn hãy sử dụng bàn tay phải để làm đường dẫn cho mắt, đồng thời làm tín hiệu để sang trang. Sử dụng ngón cái và ngón trỏ (hoặc ngón giữa) của bàn tay trái để lật trang. Khi ngón trỏ bàn tay phải di chuyển đến khoảng 2, 3 dòng cuối cùng trang giấy bên phải, tay trái

bắt đầu khẽ lật nhẹ góc trên của trang giấy lên, khi sang trang mới, tay phải phải đặt ngay trở lại vị trí đầu trang.

Chỉ cần thực hiện thao tác đơn giản này, bạn sẽ tăng tốc độ đọc của mình từ 240 từ/phút lên khoảng 288 từ/phút. Và nếu kết hợp luyện tập các bài tập phía dưới, bạn dễ dàng gia tăng tốc độ đọc lên cao hơn nữa.

BÀI LUYỆN TẬP

1. Luyện tập sự nhịp nhàng của bàn tay điều khiển

Bạn ngồi vào bàn trong tư thế thoải mái và để cuốn sách xuống bàn trước mặt, nhưng ở một góc hơi cao hơn so với mặt bàn.

Đặt bàn tay phải hoặc trái lên trang sách như hình 4 (hoặc 5) làm vật dẫn cho mắt. Chú ý đặt ngón trỏ và ngón út hướng về hai bên lề phải và trái, 2 ngón giữa đặt ở giữa trang và các ngón hơi tách nhau.